

Velkommen!

Du kan lave testen alene og du behøver ikke at vise den til andre. Den er gratis, frivillig, anonym, selvscorende, selvevaluerende og på eget ansvar. Det er strafbart at kopiere og at distribuere testen, men den kan gratis rekvireres pr. mail eller downloades som anført på hjemmesiden.

SexAfhængighedsTesten® kan anvendes i processen før du/l kontakter Parterapi-parterapeut.dk for konsultation, som afklaring og/eller som forberedelse af fokus for den første konsultation. Dette er dog ikke påkrævet.

Psykotераpi/parterapi forudsætter ikke forberedelse. For nogle er det en fordel at tale sammen inden den første konsultation og for mange er det bedre at tage den frisk fra fad. Du/l skal i hvert fald være indstillet på at det du/l forbereder, planlægger og forventer, formentligt vil være helt anderledes på det tidspunkt du/l sidder i selve konsultationen.

I SexAfhængighedsTesten® finder du/l en række spørgsmål som der kan svares 'ja' eller 'nej' til. Svarer du 'ja' til flere af spørgsmålene, kan du vælge at søge terapi alene eller sammen med din partner. SexAfhængighedsTesten® kan dog ikke stille en formel diagnose (kun en læge kan stille diagnoser og sexafhængighed er p.t. ikke en formel diagnose) og den kan ikke sige om du/l skal søge psykotераpi/parterapi - det er dit/jeres eget valg og ansvar. I kan i princippet som par have behov for terapi, hvad enten det kun er den ene eller jer begge der ønsker det. Er det kun den ene af jer, der ønsker at deltage i terapi, kan vedkomne komme alene. Det vil dog typisk både være til gavn for denne og parforholdet.

SexAfhængighedsTesten® er i sig selv kun en støtte og således sekundær. Det er dig/er samt refleksionen, dialogen og processen der er primær. Så når du/l har udfyldt testen kan du/l tale om hvorfor du/l har scoret som du/l har, hvad de enkelte faktorer betyder for dig/er og hvilke elementer af faktorerne du/l henholdsvis er tilfredse og utilfredse med samt hvad du/l ønsker at forandre. Det er vigtigt at du/l ikke bliver i overfladen, men også kommer ind bagved og til kernen på en kærlig, konkret og konstruktiv måde.

Det kan i sig selv være vanskeligt og det kan yderligere være svært både at være i proces og samtidig selv styre processen. Det kan også være udfordrende og konfronterende både at score testen, at se det billede den afspejler og at tale om det. Volder det vanskeligheder eller går det i stå, er du/l velkomne til at booke en konsultation hos Parterapi-parterapeut.dk på tlf. 6166 1900 for professionel hjælp.

Læs mere om:

- Sexafhængighed under Utroskab
- Sexologisk samtaleterapi
- Og parterapi

på www.parterapi-parterapeut.dk

SexAfhængighedsTesten® er beskyttet af copyright og lov om ophavsret og må ikke kopieres eller distribueres, men kan gratis rekvireres pr. mail eller downloades som anført på hjemmesiden. Ønsker din partner testen, så send efter aftale din partners email eller bed din partner om selv at skrive. Ved rekvisition af ParforholdsTesten® har du samtidig accepteret tilmelding af email(s) til nyhedsbrevet jfr. hjemmesiden. Din email videregives ikke til tredjepart og du vil ikke blive ringet op i salgsmæssigt øjemed. Du skal selv ringe, hvis du ønsker at booke en konsultation. ParforholdsTesten® inkl. udfyldelse, tolkning, anvendelse, kommunikation, beslutninger og reaktioner er på eget ansvar og risiko inkl. transmission af data/filer/emails - direkte som indirekte.

1. Fører du et slags dobbeltliv ved at holde dine seksuelle fantasier og aktiviteter hemmelige for din partner?
2. Medfører din seksuelle praksis manipulation, forvirring, ignorering, løftebrud, svigt, løgn og bedrag?
3. Er dine seksuelle fantasier og praksis hindrende for eller i strid med din åndelige overbevisning, moral, livsværdier, udvikling eller øvrige livsudfoldelse?
4. Har du med din seksuelle praksis følt dig forkert, fremmedgjort, ensom, håbløs eller selvmordstruet?
5. Søger du ofte tilflugt i seksuel aktivitet i stedet for at forholde dig til dig selv, dine relationer eller livet?
6. Undertrykker eller dulmer du negative følelser som vrede, stress, angst, tristhed, depression eller lavt selvværd/-tillid med pornografi, sex eller seksuelle fantasier?
7. Søger du ofte seksuel ophidselse i fx blade og andre medier og har du et stort forbrug af pornografi?
8. Prioriterer du seksuel ophidselse og tilfredsstillelse over fx sociale aktiviteter, arbejde eller pligter?
9. Skaber din seksualitet problemer i dit liv og dine relationer, herunder fx problemer med at konfrontere?
10. Kan du separere sex og følelser fx have sex med en anden (end din partner), uden at involvere dig følelsesmæssigt?
11. Dominerer eller blokerer din sexoptagethed for øvrige aspekter af dit parforhold og andre relationer?
12. Er dine seksuelle mønstre destruktive og ødelæggende for dine parforhold og andre relationer?
13. Føler du skyld, skam eller anger og søger du væk fra din sexpartner efter at du har haft sex?
14. Undgår* du bevidst seksuel aktivitet (både fysisk, mentalt og følelsesmæssigt)?
15. Har du generelt set et stort behov for spænding, variation og eventyr?
16. Skal du have mere hyppig, varieret eller ekstrem seksuel aktivitet/praksis for at nå samme grad af spænding, forløsning eller tilfredshed?
17. Har dit sexbehov medført sex i situationer, på steder eller med mennesker du normalt ikke ville vælge?
18. Har du udvist disrespekt overfor andre eller overtrådt loven under udøvelse af seksuel aktivitet?
19. Har du været anholdt eller i fare for at blive anholdt på grund af din seksuelle praksis - fx voyeurisme, ekshibitionisme, prostitution, sex med mindreårige, telefonsex, chat, internet m.v.?
20. Har din seksuelle praksis risiko for eller ført til utroskab, seksuelt overførte sygdomme, graviditet, økonomisk deroute, prostitution, tvang, vold eller andre skader?

*Seksuel anoreksi: Dr. Patrick Carnes, kendt indenfor sex og afhængighed, beskriver seksuel anoreksi som en tvangspræget tilstand, hvor det at undgå sex, både fysisk, mentalt og følelsesmæssigt, dominerer ens liv. Ligesom ved selvalgt afståelse fra mad, kan selvalgt afståelse fra sex få en til at føle sig magtfuld og beskyttet mod al smerte.